

पिघलजाओ-2

आध्यात्मिक अभ्यास के माध्यम से, मुझे लगता है कि मैं स्वयं को शुद्ध कर रहा हूँ, इसका अर्थ है कि मेरी आसक्तियाँ, विरक्तियाँ, विचार, और क्रियाएँ सभी जल रही हैं, और मैं शुद्ध हो रहा हूँ।

लेकिन जब मेरे पुराने और परिचित विचार और भावनाएँ फिर से उभरने लगते हैं, तो एक भ्रमित अवस्था उत्पन्न होती है, मैं उलझन में पड़ जाता हूँ। ऐसे समय में, जब मैं खुद से सवाल करता हूँ, तो मुझे एक बात समझ आती है कि...

मैं केवल अपने स्वयं के आसक्तियों और विरक्तियों को शुद्ध कर रहा हूँ, लेकिन दूसरों के बारे में मेरे विश्वास, राय, और विचार अभी भी अपरिवर्तित हैं।

यानी कि, मुझे लगता है कि मैं आध्यात्मिक साधना का अभ्यास करके शुद्ध हो रहा हूँ, लेकिन यह धारणा कि मेरे आसपास के लोग साधना का अभ्यास नहीं कर रहे हैं और वे विकसित नहीं हो रहे हैं,मेरे भीतर बनी रहती है।

तब, मैंने अपने भीतर तीन अलग-अलग अंश को देखा। जिस तरह मैं बाहरी दुनिया को खुद से अलग मानता हूँ, और भगवान को दोनों से अलग मानता हूँ, उसी तरह मैंने अपने भीतर एक स्पष्ट अंतर देखा - मैं अलग हूँ, मेरे आसपास की दुनिया अलग है, और भगवान अलग हैं।

अर्थात्, मेरे भीतर...

1. मेरे अपने बारे में (जीवात्मा) संबंधित मान्यताएं,

2. इसी तरह, मेरे मन में मेरे दिखाई देने वाले शरीर, मेरे आसपास के लोगों, प्रकृति और सभी परिस्थितियों के बारे में मेरे विचार और राय,

3. और भगवान से संबंधित मेरे विचार और अनुभव...

मुझे एहसास हुआ कि हमारी आंतरिक दुनिया बाहरी दुनिया का प्रतिबिंब है।

हर कोई, दिखाई देने वाली दुनिया को अपने अनोखे तरीके से देखता है। प्रत्येक व्यक्ति का दृष्टिकोण अलग होता है। इस दुनिया की चीजें उनकी समझ के आधार पर उन्हें समझ में आती हैं। हमारे अनुभव से हम जानते हैं कि किसी भी दो लोगों की मानसिक स्थिति एक जैसी नहीं होती! जैसे कि किसी व्यक्ति को हरे चश्मे पहनने पर दुनिया हरी दिखाई देती है, हम समझ सकते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति की आंतरिक दुनिया अलग और विविध होती है।

उदाहरण के लिए, जब दो लोग एक साथ सोते हैं, तो वे अपने अपने सपनों की दुनिया में खो जाते हैं, लेकिन दोनों की सपनों की दुनिया एक नहीं होती। हर एक की अपनी एक अलग सपनों की दुनिया होती है। इसी तरह, जाग्रत अवस्था में भी यही सच है। सभी लोग एक ही दुनिया में नहीं होते, बल्कि हर कोई अपनी खुद की दुनिया में होता है। हर व्यक्ति की अपनी एक अलग वास्तविकता होती है, जो कि उनके विचारों, अनुभवों और धारणाओं से बनी होती है।

मान लीजिए आपके घर में चार लोग रहते हैं। आम तौर पर हम सोचते हैं कि चारों एक ही घर में रहते हैं। लेकिन गहराई से विचार करें तो पता चलता है कि चारों एक ही घर में नहीं रहते, बल्कि हर कोई अपने अपने घर में रहता है। इसका कारण यह है कि हर किसी की अपनी पसंद-नापसंद होती है। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि एक व्यक्ति को रसोई बहुत पसंद है, लेकिन हॉल कम पसंद है। दूसरी ओर, किसी और को पूजा कक्ष बहुत पसंद है, लेकिन शयनकक्ष कम पसंद है। इस तरह, अलग-अलग लोगों की पसंद और नापसंद होने के कारण, एक ही घर अलग-अलग लोगों को अलग-अलग तरीके से दिखाई देता है और अलग-अलग अनुभव प्रदान करता है।

इसलिए, यह समझना महत्वपूर्ण है कि सभी लोग एक ही दुनिया में नहीं रहते, बल्कि हर कोई अपनी खुद की दुनिया में रहता है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी दुनिया को प्रति क्षण बनाता और सृजन करता है। इसलिए, जब आप बदलते हैं, तो आपका दुनिया भी नए सिरे से दिखाई देता है।

इसका अर्थ है कि प्रत्येक व्यक्ति का अपना विशिष्ट दृष्टिकोण और अनुभव होता है, जो उनकी व्यक्तिगत वास्तविकता को आकार देता है। जब वे बढ़ते हैं और बदलते हैं, तो उनका दुनिया के प्रति दृष्टिकोण और उनके अपने घर के प्रति भी बदल जाता है। यह दर्शन वास्तविकता के व्यक्तिगत स्वरूप को प्रकट करता है और यह दिखाता है कि यह व्यक्ति से व्यक्ति के लिए कैसे अलग-अलग होता है। यह हमें यह समझने में मदद करता है कि वास्तविकता एक सामान्य और स्थिर अवधारणा नहीं है, बल्कि यह व्यक्तिगत अनुभवों और धारणाओं से बनती है जो निरंतर परिवर्तन के अधीन है।

क्योंकि मेरी आंतरिक दुनिया में सभी राय मुझसे संबंधित हैं। मेरे भीतर की सभी चीजें, जिसमें लोगों, स्थितियों और प्रकृति के बारे में मान्यताएं शामिल हैं, केवल तभी मेरी आंतरिक दुनिया का हिस्सा बन सकती हैं जब मैंने उन्हें स्वीकार किया हो। ये वही चीजें हैं जिन्हें मैंने जन्म से लेकर अब तक बाहरी दुनिया के बारे में समझा है।

संक्षेप में, मैं अपनी आंतरिक दुनिया का निर्माता हूँ। मैं ही कारण हूँ कि ये सभी चीजें मेरे भीतर संग्रहित हैं। अर्थात्, अपने दृष्टिकोण से, प्रसन्न नाम के पात्र के दृष्टिकोण से, मैं इस दुनिया की सभी चीजों को समझ रहा हूँ और उन्हें विभिन्न तरीकों से अपने भीतर संग्रहित कर रहा हूँ।

मैंने अपने अंदर एक बहुविध और विभाजित दुनिया बनाई है, जिसमें मैंने अच्छाई, बुराई और तटस्थता जैसी भावनाओं को बनाया है। इसका मतलब है कि मैंने अपने आप को कई वस्तुओं,

विषयों और विश्वासों में विभाजित किया है, और मैं कई जीवात्माओं और आत्माओं के रूप में विभाजित हो गया हूँ, और मैं अपने अंदर ही हूँ। मैंने महसूस किया है कि मैं अपने भीतर की दुनिया को नियंत्रित कर रहा हूँ, और मैं हर किरदार को एक भावना प्रदान करते हुए अपनी कहानी को आगे बढ़ा रहा हूँ। (इसका मतलब है कि मैं एक लेखक की तरह हूँ, जो अपने आसपास एक कहानी बुन रहा हूँ और एक फिल्म का निर्देशन कर रहा हूँ।)

जब मैं जागता हूँ, सारी दुनिया मेरे साथ जागती है, और जब मैं सोता हूँ, दुनिया मेरे साथ सोती है। "मुझे यह सच्चाई समझ में आ गई कि केवल एक मूल तत्व है और केवल एक अंतिम वास्तविकता है - बस इतना ही है!

आध्यात्मिक अभ्यास में, मुझे समझ आया कि केवल मैं अकेला शुद्ध नहीं हो सकता, बल्कि मेरी सारी दुनिया मेरे साथ शुद्ध होती है, या फिर कुछ भी शुद्ध नहीं होता। इसका अर्थ है, मेरे साथ, मैंने जिन सभी आत्माओं और प्राणियों को बनाया है, साथ ही साथ दुनिया और भगवान, एक शुद्ध अवस्था 'मैं हूँ' में मिल जाना चाहिए।

एक अकेले रेत के दाने में सारा ब्रह्मांड समाहित होने की बात कही जाती है! इसी तरह, ब्रह्मांड हमारे भीतर और हमारे आसपास के सभी लोगों में निवास करता है। दूसरों को अच्छा, बुरा, और तटस्थ के अपने निर्णयों में सीमित करके, हम अनजाने में स्वयं को भी उन्हीं सीमाओं में बांध लेते हैं।

मैं लोगों को बदल नहीं सकता, लेकिन मैं अपने भीतर दूसरों के बारे में अपनी राय बदल सकता हूँ। क्योंकि मैंने उन्हें पकड़ रखा था, मैं उन्हें छोड़ने के लिए भी जिम्मेदार हूँ। इसका मतलब है कि मैं अपने भीतर दूसरों से जुड़ी सभी जानकारियों को शुद्ध करके खुद के साथ एकता में मिल सकता हूँ!

दूसरे लोग आध्यात्मिक विकास का अभ्यास नहीं कर रहे हो सकते हैं, लेकिन हम कर रहे हैं! हमारा लक्ष्य यह समझना है कि मैं सब कुछ हूँ - सब कुछ मुझमें है! फिर, मेरे भीतर, मुझे केवल प्रसन्न नाम के व्यक्ति के रूप में नहीं पिघलना चाहिए, बल्कि मैंने उस पात्र के आसपास बनाई गई सारी दुनिया को भी पिघलना चाहिए।

इसका मतलब है कि अगर मैं एक बेटी हूँ, तो मुझे अपनी माँ के पात्र के साथ पिघलना चाहिए, और अगर मैं एक बहन हूँ, तो मुझे अपने भाई के पात्र के साथ पिघलना चाहिए, और उनके साथ जुड़े सभी दृश्य। सब कुछ एक साथ पिघल जाना चाहिए और शुद्ध हो जाना चाहिए।

इसका मतलब है कि मेरे भीतर की सभी 'आत्माएं', प्राणी और दुनिया की सभी चीजें' समूह ध्यान में बर्फ के टुकड़ों की तरह पिघल जानी चाहिए और 'मैं हूँ' की शुद्ध अवस्था में मिल जाना चाहिए।

तब से, मुझे महसूस हो रहा है कि 'चाहे मैं ध्यान कर रहा हूँ या सो रहा हूँ, मेरे भीतर की सभी चीजें परमात्मा के साथ एक हो रही हैं, जिसका अर्थ है 'मैं हूँ' की अवस्था।

एकता को समझने के बाद, मुझे महसूस हुआ कि "मेरे अंदर और बाहर की सभी चीजें ताज़ा हो रही हैं" यहां तक कि जब मैं जाग रहा हूँ और कार्य कर रहा हूँ। इसका अर्थ है कि जब भी मेरे भीतर द्वैत उत्पन्न होता है, मैं एकता की अवस्था से फिर से जुड़ने के लिए रिफ्रेश बटन का उपयोग करता हूँ।

हर साँस लेने के साथ, मुझे लगता है कि मेरे भीतर की सभी चीजें, मैं खुद भी, एक हो रही हैं। हर साँस छोड़ने के साथ, मुझे लगता है कि मैं दुनिया के सभी पात्रों में प्रवेश कर रहा हूँ,

नवीनतम संस्करण (जैसे कि 4जी से 5जी में अपडेट होना) के साथ, और उनमें अभिनय कर रहा हूँ, साथ ही "मैं हूँ" की अवस्था में भी।

इसे करने के बाद, मैंने अपने भीतर और अपने आसपास के लोगों में भी एक परिवर्तन देखा। मुझे लगा कि मैं हर किसी के साथ ताज़ा तरीके से बातचीत कर रहा हूँ, बिना किसी पिछले प्रभाव के, और हर कोई मेरे साथ भी ताज़ा तरीके से बातचीत कर रहा है।

फिर मुझे समझ आया - हम ही हैं जो अपने भीतर की शुद्ध ऊर्जा को विचारों द्वारा टुकड़ों में बांट रहे हैं और उसे नियंत्रित कर रहे हैं, और हम ही हैं जो विभाजन की ओर आकर्षित हो रहे हैं और एकता, परम आनंद, और अस्तित्व की सच्ची प्रकृति को दूर धकेल रहे हैं।

इसी तरह, हमें लगता है कि यह आहार पदार्थ इस शरीर के अंग के लिए अच्छा है और यह भोजन उस अंग के लिए हानिकारक है। इस प्रकार की सोच से हम बाहरी भोजन और शरीर के अंगों के बीच एक परस्पर संबंध स्थापित कर लेते हैं। हमें लगता है कि यदि हम वह भोजन नहीं खाते हैं, तो हमारे शरीर के विभिन्न अंग स्वस्थ नहीं रह सकते। इसलिए, इस परस्पर संबंध की सोच को छोड़ देना चाहिए। हमें अपने शरीर और भोजन के बीच के संबंध को सही दृष्टिकोण से देखना चाहिए और समझना चाहिए कि हमारा शरीर और स्वास्थ्य केवल भोजन पर ही निर्भर नहीं करते।

आहार पदार्थ और दवाएं शरीर के अंगों को नहीं बनाती हैं और न ही वे स्वास्थ्य या अस्वास्थ्य को उत्पन्न करती हैं। ये सभी एक साथ ही उत्पन्न हुए हैं। इसका अर्थ है कि जीव जगत और ईश्वर एक साथ ही उत्पन्न हुए हैं। इसलिए, ये सभी सृष्टि हैं लेकिन सृष्टिकर्ता नहीं हैं। परमात्मा ही इन सभी का सृष्टिकर्ता है। इसलिए, सृष्टिकर्ता के समक्ष समर्पित होकर इन सभी के संबंध में ज्ञान प्राप्त करें। अर्थात्, परमात्मा पर भरोसा रखें और उनकी इच्छा के अनुसार जीवन जीने का प्रयास करें, क्योंकि वही एकमात्र सच्चा सृष्टिकर्ता है।

दिव्यता के साथ जुड़ने के लिए, अब से मैं जो कुछ भी खाता हूँ, उसे मैं अच्छा या बुरा नहीं मानता हूँ। मैं यह मानता हूँ कि यह भोजन मेरे पेट में कुछ पलों के लिए रहता है और फिर अनंत में विलीन हो जाता है, या तुरंत अनंत में मिल जाता है। अब, शरीर के लिए आहार क्या है और यह कैसे प्राप्त होता है? मैं ध्यान द्वारा, निद्रा द्वारा, आकाश के साथ एक होने से, या दिव्य शक्ति के साथ एक होने से प्राप्त होने वाली शक्ति को अपने शरीर को और सभी चीजों को प्रदान करता हूँ। इस तरह सोचने से मानव शरीर दिव्य शरीर में परिवर्तित हो जाता है। यह दृष्टिकोण हमें दिव्यता के साथ जोड़ता है और हमारे जीवन को एक नए आयाम में ले जाता है।

या फिर, दिव्यता हर जगह व्याप्त है, इसलिए शरीर के अंग अपने अंदर व्याप्त दिव्यता से शक्ति प्राप्त करके अपने आप को स्वस्थ बनाते हैं। इस तरह सोचकर, आप अपने शरीर और अन्य सभी अंगों की जिम्मेदारी को छोड़ दें। अपने शरीर और अन्य पहलुओं की जिम्मेदारी को छोड़ दें, अपनी जिम्मेदारी को स्वयं तक सीमित रखें। आप जीवात्मा एक छोटे से कोशिका के समान हैं, आप अपने नाम, रूप और क्रियाओं को त्याग दें, और अपने आप के साथ शांति से रहें। ऐसा करने से, आप एक दिव्य कोशिका बन जाएंगे। यह परिवर्तन आपके भीतर के सभी पहलुओं को दिव्य कोशिकाओं में विकसित होने के लिए प्रेरित करेगा।

इसी तरह, जब आप दवाएं लेते हैं, तो यह सोचें कि वे शरीर में कुछ पलों के लिए रहते हैं और फिर अनंत में विलीन हो जाते हैं। इससे आपके शरीर के अंग दिव्यता की सहायता से स्वयं को ठीक कर लेते हैं या नए अंगों को सृजन कर लेते हैं।

हमारे शरीर में मौजूद हर एक कोशिका केवल छह महीने तक ही जीवित रहती है। इसका अर्थ है कि छह महीने के बाद, हमारे शरीर में अब मौजूद कोशिकाएं नहीं होती हैं, बल्कि नए कोशिकाएं होती हैं। यानी छह महीने के बाद हमारा शरीर पूरी तरह से नया होता है। इसलिए, शरीर की उम्र को छह महीने ही मानते हुए, मैं सोचता हूँ कि मेरी उम्र भी छह महीने ही है। इस दृष्टिकोण से मेरा शरीर ताज़ा और दिव्य बना रहता है।"

लेकिन हमें अपने शरीर ताज़ा और दिव्य अनुभव नहीं होता क्योंकि हमारे पास मौजूद विश्वास और धारणाएँ हैं। मैं 40 साल का हूँ, ऐसा मानने के कारण ही मेरे कण भी उसी अनुसार व्यवहार करते हैं। आप जैसा भी सोचें, आपके कण केवल 6 महीने ही जीवित रहते हैं। इसलिए, अब से आप ऐसा सोचे कि, शरीर को शस्त्र से काटा नहीं जा सकता, जल से भिगोया नहीं जा सकता, अग्नि से जलाया नहीं जा सकता, वायु से उड़ाया नहीं जा सकता, और शरीर जन्म और मृत्यु से परे है, और मैं चिरंजीवी हूँ।

अगर आप अपने पुराने विश्वासों, धारणाओं और ज्ञान को छोड़कर एक स्वच्छ और नवीन दृष्टिकोण से जीवन को देखते हैं, तो आप केवल छह महीनों में ही एक दिव्य शरीर का अनुभव कर सकते हैं। इस प्रक्रिया में आपको मार्गदर्शन करने के लिए दिव्य मानव पुस्तक का अध्ययन करें।

विषय 'पिघलजाओ' में, हमने शुरू में सब कुछ छोड़ने और सिर्फ खुद को पिघलाने का सुझाव दिया था। लेकिन अब, हमने पांच तत्वों, तीन गुणों, आत्मा और परमात्मा, और एकता की पूर्ण समझ प्राप्त कर ली है।

तो, 'पिघलजाओ-2' में, हम समझ सकते हैं कि सभी जीवात्मा, सभी आत्माएं, और दुनिया और भगवान से संबंधित हर चीज एक सामूहिक के रूप में एकत्र हों और सामूहिक ध्यान का अभ्यास करें, और साथ ही साथ 'मैं हूँ' की अवस्था में पिघल जाएं।

इस तरह, बाहर और भीतर, अपनी इच्छानुसार सृष्टि, स्थिति और लय करने की क्षमता प्राप्त करने तक पिघलजाओ-2 साधना को जारी रखें। एक पल में अपने विचारों को वास्तविकता में बदलने की शक्ति प्राप्त करने पर ही आप सच्चे सृष्टिकर्ता बनते हैं। नहीं तो, यहाँ समझ लें कि आपके हाथ में कुछ भी नहीं है। इसलिए, जब तक आपका जीवन आपके नियंत्रण में नहीं आता, तब तक अपने आप को, इस सृष्टि को नियंत्रित करने वाले दिव्यता को समर्पित करें,

और अपनी इच्छा के बारे में जानकारी प्राप्त करें, उसे आचरण में लाएं और 'मैं ही दैव हूँ' इस वास्तविकता को साक्षात्कार करें।

यह ज्ञान तेलुगु भाषा से अनुवादित है। तेलुगु या अन्य भाषाओं में यह ज्ञान पढ़ने के लिए इस लिंक पर क्लिक करें <http://darmam.com/library.html>